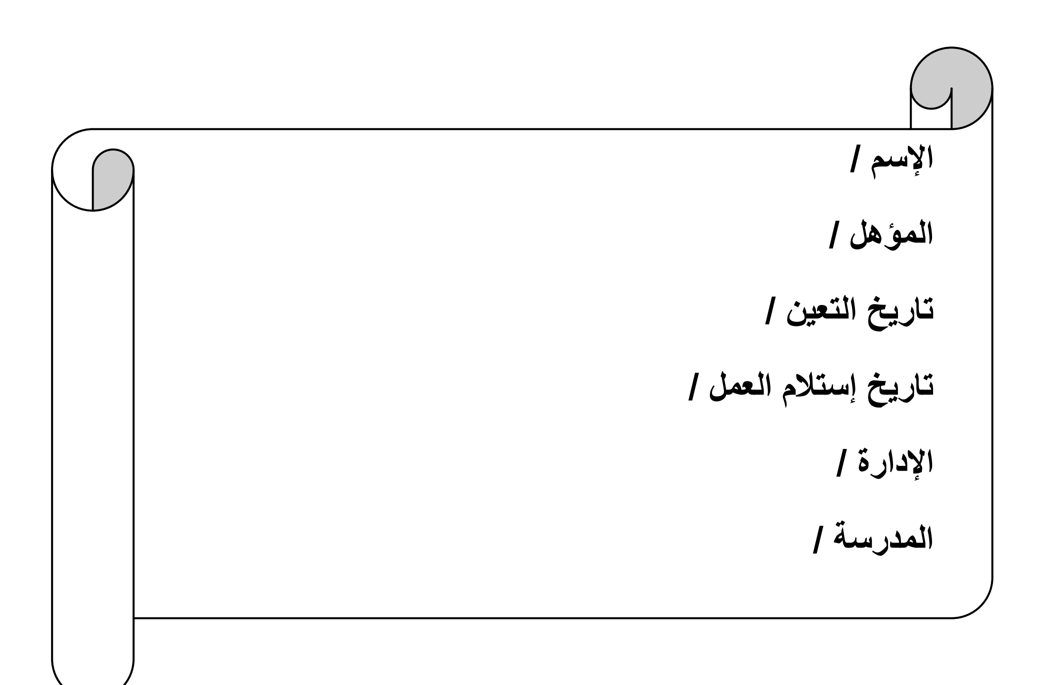
**وزارة التربية والتعليم**

**مديرية / التربية والتعليم**

**مدرسة /**

# دفتر تحضير التربية الرياضية

# بطاقة تعارف


الإسم /
المؤهل /
تاريخ التعين /
تاريخ إستلام العمل /
الإدارة /
المدرسة /

# الرؤية والرسالة

# الأهداف العامة للتربية الرياضية

**تحقيق النمو المتكامل للطالب عن طريق :**

١. الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام .

٢. تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات المناسبة .

٣. الإعداد البدني العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج في جميع المجالات ومتطلبات الحياة .

٤. تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي تتناسب والإمكانيات المادية والبشرية .

٥. الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسات الأنشطة الرياضية .

٦. اكتشاف ذوي الكفاءات والمواهب المميزة .

٧. توجيه وتشجيع التلاميذ للممارسة الرياضة كهواية لشغل الوقت الحر .

٨. تنمية الثقافة الرياضية من خلال الممارسة للأنشطة الرياضية المختلفة .

# الأهداف الإجرائية للتربية الرياضية

١. <u>الهدف النفس حركى (المهاري ):-</u>

- أن يكون الطالب قادر على الأداء السليم للمهارات الحركية .
- أن يؤدي الطالب المهارات الحركية الأساسية للألعاب الفردية والجماعية .
- أن يحقق مستوى مناسب من الأداء المهاري الرياضي الفني والخططي للأنشطة الرياضية .

٢. <u>الأهداف المعرفية :-</u>

- أن يتعرف الطالب على أساليب تنمية المهارات الرياضية .
- أن يتعرف الطالب على المعلومات والمعارف والنظريات المرتبطة بالأداء المهاري ، وخطط الألعاب الرياضية .
- أن يتعرف الطالب على عوامل السلامة والأمان خلال الممارسة الرياضية .

٣. <u>الأهداف الوجدانية :-</u>

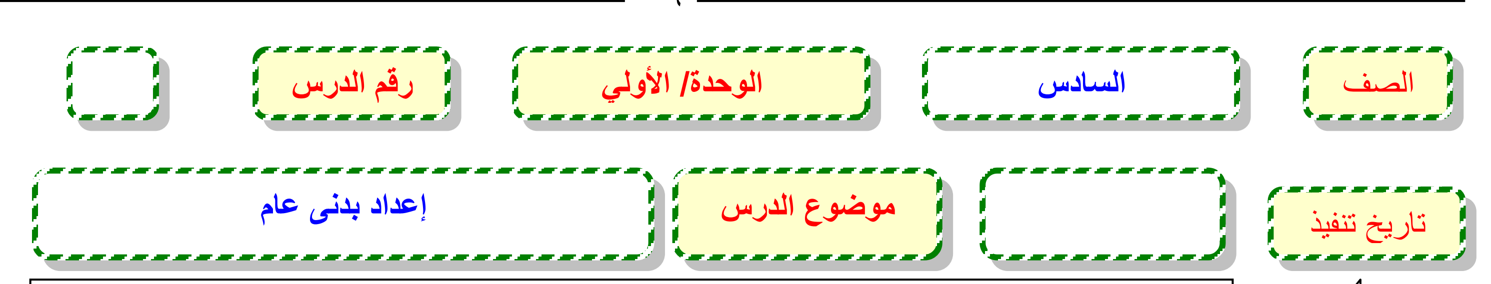
- قدرة الطالب على اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات .
- قدرة الطالب المحافظة على سلوك وآداب الممارسة الرياضية .
- قدرة الطالب على الانتماء للجماعة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .

# توزيع منهج الصف السادس الابتدائي

## الفصل الدراسى الأول

| الشهر | الوحدة | الأسبوع | اللعبة الفردية | اللعبة الجماعية |
|---|---|---|---|---|
| | | | إعداد بدنى عام | |
| أكتوبر | الأولى | | مسابقات الميدان و المضمار (ألعاب فردية – ألعاب قوى ) | كرة الطائرة |
| | | | البدء العالي | الوقفة الصحيحة وكيفية التحرك بالملعب |
| | | | العدو ٣٠م-٤٠م-٥٠م | التمرير من اعلي من الثبات |
| | | | العدو ١٠٠ م - ٢٠٠م | التمرير للخلف من الاعلي |
| نوفمبر | | | العدو من البدء المنخفض لمسافات حسب المساحة | الارسال من اعلي مواجه " |
| | | | نبذة قانونية عن مسابقات العدو | نبذة قانونية عن كرة طائرة |
| | | | التقييم والقياس واختبار الاداء المهارى | التقييم والقياس واختبار الاداء المهارى |
| | | | مسابقات الميدان و المضمار (ألعاب فردية – ألعاب قوى ) | كرة اليد |
| نوفمبر | | | التتابع – التسليم والتسلم | مسك واستلام الكرة |
| | | | التتابع ٤×٥٠ م حسب المتاحة | التمريرة الكتفية |
| | | | الوثب الطويل " طريقة القرفصاء " | التصويب بالوثب العالي |
| | | | الوثب العالي الطريقة االسرجية | التصويبة الكرباجية بالوثب الطويل |
| | | | بعض القواعد القانونية عن سباقات الوثب | بعض القواعد القانونية عن كرة اليد |
| ديسمبر | الثانية | | التقييم و القياس واختبار الاداء المهارى | التقييم والقياس واختبار الاداء المهارى |
| يناير | | | امتحانات الفصل الدراسى الأول وأجازة نصف العام | |

المعلم : .................... موجه المادة :... ...................... مدير المدرسة :........... ..




أهداف الدرس

إعداد بدنى عام

أعمال ادارية : نزول الطلبة إلى الملعب – أخذ الغياب – تبديل الملابس

الإحماء

سياق حمل المصابين

الإعداد البدنى

## عناصر اللياقة البدنية

**السرعة:-**

- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .

**المرونة :-**

- ( وقوف – الوضع أماماً ) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- ( وقوف – العصا أمام الفخذين ) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .

**القوة**

- (وقوف المواجه ) دفع الزميل بقوة .
- (وقوف ظهر لظهر ) تبادل دفع الزميل .

**التحمل والجلد الدوري التنفسي :-**

- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- ( وقوف ) ثني وفرد الركبة بالتبادل .

**الرشاقة : -**

- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .
- وقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .

**التوازن**

- ( وقوف ) المشي للأمام على أطراف الأصابع .
- المشي للأمام على خط مرسوم بالجير على مشط القدم

الختام

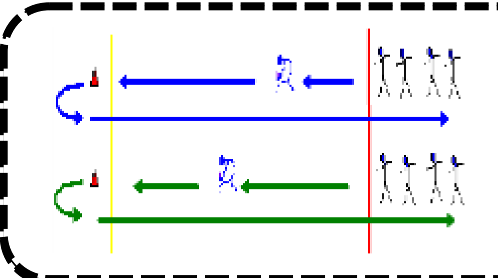
تمرينات تهدئة - التحية - الإنصراف

| اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | | اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | حاضر | غائب | جملة | | | | حاضر | غائب | جملة |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

## إخـــراج الدرس

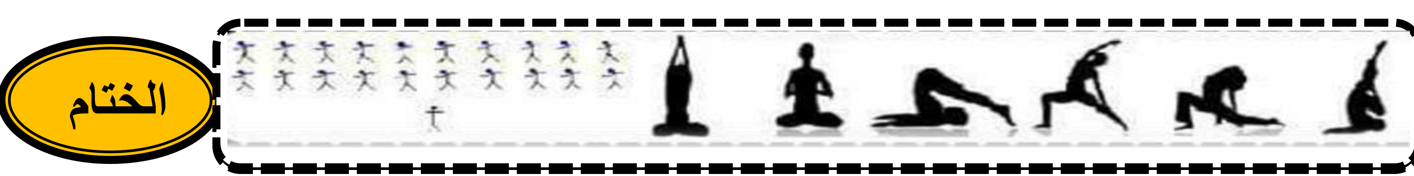
### الإحماء

يقسم الفصل الى أربعة قاطرات متساوية ومكل قاطرة كرة طبية ويحدد خط بداية وخط نهاية وعند الإشارة يجري الأول من كل قاطرة حامل الكرة ذهابا وايابا ثم يتسلمها الذي يليه وهكذا والقاطرة التى تنتهى أولا هي الفائز.



### الاعـــداد البـــدنى

### الختام



المعلم : .....................

مدير المدرسة :.... .....................

**أجزاء الدرس**

| الصف | السادس | الوحدة/ الأولي | رقم الدرس | ١ |
|---|---|---|---|---|
| تاريخ تنفيذ | | موضوع الدرس | البدء العالي. الوقفة الصحيحة وكيفية التحرك بالملعب | |

**أهداف الدرس**

| | |
|---|---|
| معرفي | أن يتعرف الطالب على المهارة المعطاة وطرق أدائها وخطواتها الفنية السليمة |
| مهاري | أن يتعلم الطالب المهارة المعطاة طبقا للمنهج وان يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع |
| وجداني | الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة |

**اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلي الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس**

**الاحماء**

لـعبـــــــــة صغيــــــــــرة { الجري بالتناوب }

**الإعداد البدنـــي**

سرعة :- ( وقوف ) الجري المتقطع للأمام والجانب .

رشاقة :- الجري حول الملعب مع أداء حركات خداع من آن لأخر .

مرونة :- ( وقوف – الوضع أماماً ) تباعد القدمين لأقصى درجة .

قوة :- (وقوف المواجه ) دفع الزميل بقوة .

تحمل :- الجري في المكان ٣ دقائق .

**النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي**

**موضـــوع الدرس**

العاب قوى
البدء العالي

كرة طائرة
الوقفة الصحيحة وكيفية التحرك بالملعب

**العاب قوى**

الخطوات التعليمية :-

١- تثني الركبتين قليلا مع ارتخاء الذراعين اماما .
٢- مع ثني الركبتين نصفا يمكن وضع اليد المقابلة للرجل الامامية علي الركبة و الاخري خلفا او بوضع اليدين علي الركبتين لاتزان الوضع والتحفز مع الانثناء العميق للركبتين ويقترب هذا الوضع من البدء من وضع الجثو .
٣- مع نداء الحكم بالاستعداد للجري يضع الطالب نفسه في وضع الاتزان المعتاد بتحريك مركز ثقله اماما علي مشط القدم الامامية لتصبح القدم الخلفية في وضع الارتكاز الخلفي لتقوم بدفع الجسم اماما

الخطوات التطبيقية :-

١- من خلف خط البدء ومع نداء الحكم ( خذ مكانك ) التقدم واخذ وضع البدء العالي .
٢- التمرين السابق مع الجري مسافة ١٠ م .
٣- من المجموعات اداء اخذ المكان والانطلاق من البدء العالي .
٤- اداء مسابقة لمسافة ٣٠ م مع التركيز علي عملية البدء العالي والجري فى الحارات

**كرة طائرة**

الخطوات التعليمية :-

١- الشرح اللفظي وتوضيح الغرض منها وأشكالها
٢- إعطاء نموذج عن طريق ( المعلم - طالب متقدم صورة تعليمية )
٣- تجزئة الحركة ( أدائها من الجري من المشي )
٤- تعليم التحرك منها في الاتجاهات المختلفة
٥- تعليم التحرك من الوقفة الصحيحة ولكن عكس إشارة المعلم.
٦- الجري وعند سماع إشارة المعلم يتم أداء الوقفة الصحيحة.
٧- الوثب عاليا وعند سماع إشارة المعلم يتم أداء الوقفة الصحيحة .
٨- يتم تعليمها باستلام كرة ومسكها ثم بتمريرها مباشرة

الخطوات التطبيقية :- يقسم الفصل إلى مجموعتين كل مجموعة تقف فى أحد نصفى الملعب

المجموعة الأولي العدو من الشبكة ثم أداء الوقفة الصحيحة على خط النهاية ثم اللف والعدو مرة أخرى باتجاه الشبكة

المجموعة الثانية من الوقفة الصحيحة على خط النهاية يتم التحرك بخطوة يمين ثم خطوة للأمام ثم خطوة لليسار وهكذا حتى الوصول للشبكة

**الختام**

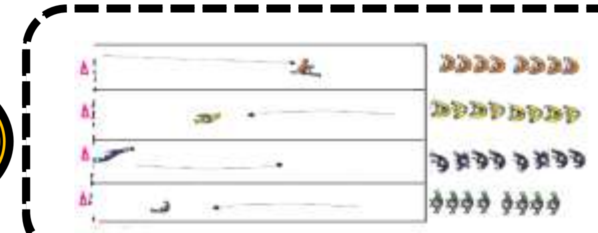
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

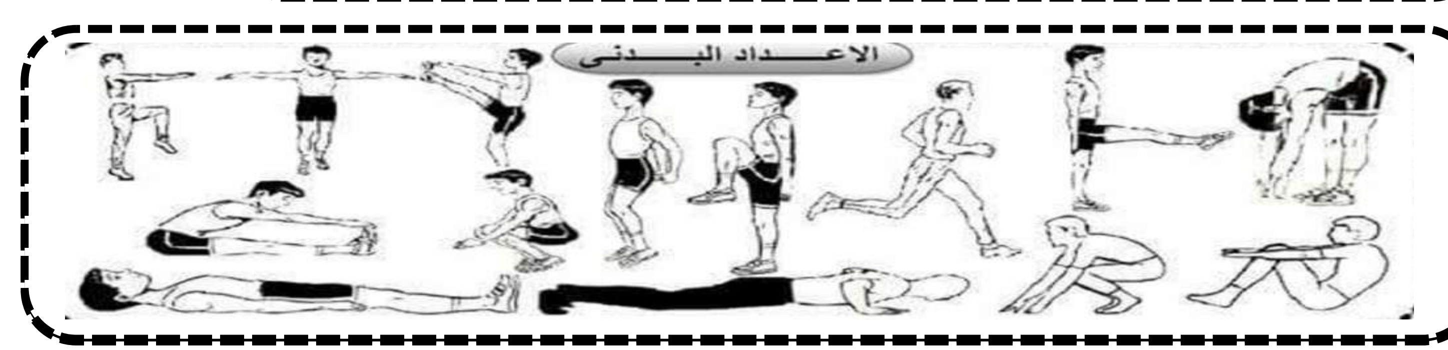
| اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | | اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | حاضر | غائب | جملة | | | | حاضر | غائب | جملة |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

## إخـــراج الدرس

### الإحماء

يصطف التلاميذ امام الممرات علي شكل اربع مجموعات ، ثم يعطي المعلم اشارات مختلفة للانطلاق من اجل قطع مسافة ١٠ م جري والدوران حول العلامة ثم العودة للمس يد الزميل الذي ينطلق مجددا يفوز الفريق الذي يستكمل اعضاءة المهمة.






### النشـــاط التعليـمى والتطبيــقى




### الختام



المعلم : ..................

مدير المدرسة :.... ......................

| الصف | السادس | الوحدة/ الأولي | رقم الدرس | ٢ |
|---|---|---|---|---|
| تاريخ التنفيذ | | موضوع الدرس | العدو ٣٠م-٤٠م-٥٠م ، التمرير من اعلي من الثبات | |

أجزاء الدرس

**أهداف الدرس**

| | |
|---|---|
| معرفي | أن يتعرف الطالب على المهارة المعطاة وطرق أدائها وخطواتها الفنية السليمة |
| مهاري | أن يتعلم الطالب المهارة المعطاة طبقا للمنهج وان يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع |
| وجداني | الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة |

**الاحماء**

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

لـعبـــــــة صغيـــــــرة { لعبة التخلص من الكرة باليدين }

**الإعداد البدنـــي**

سرعة :- الحجل السريع بالتبادل

رشاقة :- ( وقوف ) الوثب في المكان مرتين ثم ثني الركبتين على البطن .

مرونة :- ( وقوف – العصا أمام الفخذين ) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل

قوة :- ( وقوف المواجه ) دفع الحائط بشدة للأمام .

تحمل :- الجري حول الفناء ثلاث دقائق

**النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــق**

**موضـــوع الدرس**

العاب قوى

العدو ٣٠م-٤٠م-٥٠م

كرة طائرة

التمرير من اعلي من الثبات

الخطوات التعليمية :-

١- الانبطاح مع رفع الذراعين عاليا ، ثم النهوض للعدو بأقصى سرعة لمسافة ٣٠ م.
٢- عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على الظهر .
٣- عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على أحد الجانبين .
٤- عمل نموذج صحيح لوضع ( خذ مكانك ) ووضع ( استعد )
٥- ترك فرصة للطلاب لأداء وضع ( خذ مكانك ) ثم الانتقال لوضع ( استعد ) وعلى المعلم تصحيح الأخطاء.
٦- تعليم الانتقال من وضع ( استعد ) إلى عملية الانطلاق نفسها والتدرج في السرعة مع الاهتمام بالنقاط الفنية

الخطوات التطبيقية :-

١- من الوقوف وعند سماع المعلم يقول "خذ مكانك " يقوم الطلاب بالتنفيذ ثم يعطى المعلم إشارة أخرى للوقوف مرة أخرى .
٢- يقوم المعلم بإعطاء تعليماته للطلاب بعمل مراحل البدء المنخفض

الخطوات التعليمية :-

١- الشرح اللفظي للمهارة ثم إعطاء نموذج.
٢- أداء المهارة بدون كرة من الثبات ثم من الحركة.
٣- رمي الكرة لأعلى فوق الرأس والتمرير باليدين بأطراف الأصابع عدة مرات.
٤- أداء المهارة على حائط على إرتفاع ٢متر من وضع الجلوس طولا.
٥- أداء المهارة على دائرة مرسومة على حائط قطرها ١متر وعلى إرتفاع ٢.٥ م
٦- أداء المهارة بين زميلين باستخدام كرة معلقة
٧- أداء المهارة بين زميلين المسافة بينهما ٣ متر ثم زيادة المسافة ٦م ثم ٩م
٨- أداء المهارة بين الطلاب داخل منطقة الهجوم وبينهما الشبكة .

الخطوات التطبيقية :-

- تقوم بعمل دائرة ويقف في المنتصف طالب يقوم بالتمرير من أعلى و للأمام " الإعداد " وعلى الطالب الذي تذهب له كرة أن يقوم بتمريرها مرة أخرى للطالب بمنتصف الدائرة .

**الختام**

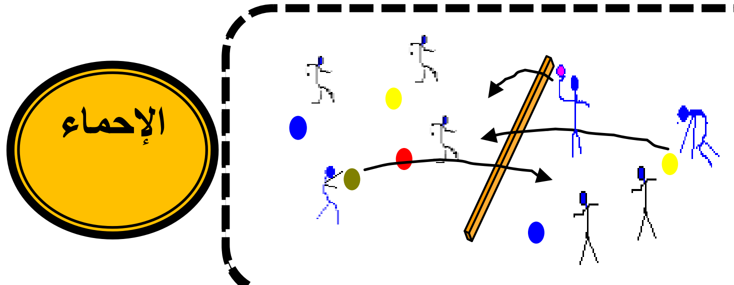
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

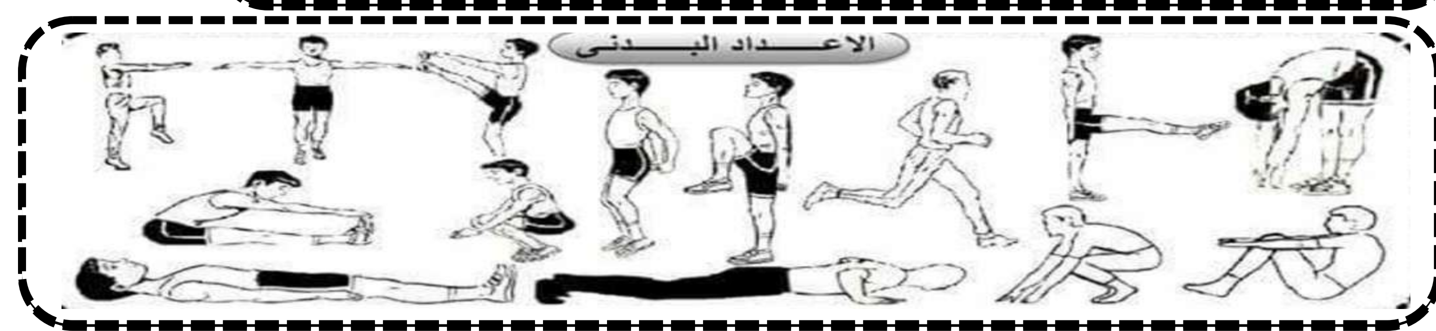
| اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | | اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | حاضر | غائب | جملة | | | | حاضر | غائب | جملة |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

## إخـــراج الدرس

**الإحماء**

**يقسم الفصل إلى فريقين – يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة إي كرة تصل إليه من الفريق**






## النشـــاط التعليـمى والتطبيـــقى






**الختام**



المعلم : ......................... مدير المدرسة :..... .........................




| الصف | السادس | الوحدة/ الأولي | رقم الدرس | ٣ |
|---|---|---|---|---|
| تاريخ تنفيذ | | موضوع | العدو ١٠٠ م - ٢٠٠م- التمرير للخلف من الاعلي | |

**أهداف الدرس**

| | |
|---|---|
| معرفي | أن يتعرف الطالب على المهارة المعطاة وطرق أدائها وخطواتها الفنية السليمة |
| مهاري | أن يتعلم الطالب المهارة المعطاة طبقا للمنهج وان يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع |
| وجداني | الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة |

**اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس**

**الإحماء**

لـعبـــــة صغيـــــرة { سباق الدحرجة }

**الإعداد البدنـــي**

سرعة :- ( وقوف ) العدو من ٢٠ : ٣٠ متر ..
رشاقة :- ( وقوف ) الوثب في المكان مرتين ثم ثني الركبتين على البطن .
مرونة :- ( وقوف المواجه ) دفع الحائط بشدة للأمام.
قوة :- ( وقوف فتحاً ) ثني الجذع على الجانبين بالتبادل
تحمل :- الجري في المكان دقيقتين

**النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي**

**موضـــوع الدرس**

العاب قوى
العدو ١٠٠ م - ٢٠٠م

الخطوات الفنية :-

١. تعليم وضع البدء المنخفض : - تعليم البداية من أوضاع مختلفة :-
أ- لانبطاح مع رفع الذراعين عاليا ، ثم النهوض للعدو بأقصى سرعة لمسافة ٣٠ م
ب- عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على الظهر
ت- عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على أحد الجانبين .
٢. شرح كيفية استخدام مكعبات البداية .
٣. تعليم كيفية تثبيت القدمين في المكعبات ثم وضع ( خذ مكانك ) ثم الانتقال لوضع ( استعد ) وعلى المدرب تصحيح الأخطاء
٤. تعليم الانتقال من وضع ( استعد ) إلى عملية الانطلاق نفسها والتدرج في السرعة مع الاهتمام بما يلي:
٥. حركة الذراعين مع الرجلين لحظة الانطلاق وضع الرأس – والتنفس زاوية ميل الجذع في الخطوة الأولى حركات الذراعين للمعاونة .

الخطوات التطبيقية :-

١- عمل سباق في العدو لمسافة قصيرة
٢- عمل سباق في العدو 100 متر بين الطلاب واختيار الفائزين
٣- عمل سباق للفائزين لاختيار فائز واحد

كرة طائرة
التمرير للخلف من الاعلي

الخطوات الفنية :-

١- أداء النموذج وشرح الحركة جميعها مع توضيح الغرض منها
٢- تحليل الحركة من وضع الاستعداد ثم حركة الجذع ثم التمرير خلفاً.
٣- أداء الحركة بدون استخدام الكرة.
٤- أداء الحركة مع الإمساك بالكرة على ارتفاع الرأس ثم قذفها خلفاً٠
٥- قذف الكرة عالياً من التلميذ نفسه ثم تمريرها للخلف.
٦- قذف الكرة على التلميذ من بعد ٣متر وتمريرها خلفاً إلى زميل أو هدف معين٠
٧- تمرير الكرة بعد التحرك خطوات للأمام أو لحد الجانبين أو الخلف٠

الخطوات التطبيقية :- يقسم الفصل إلى مجموعتين :

كل زميلين متواجهين والمسافة بينهم ٤م يقوم الطالب( أ) بقذف الكرة أعلى الرأس ثم الدوران ١٨٠ درجة حتى يصبح ظهره للطالب ( ب ) وأثناء سقوط الكرة من أعلى يقوم الطالب ( أ ) بالإعداد خلفا للطالب ( ب ) .

**الختام**

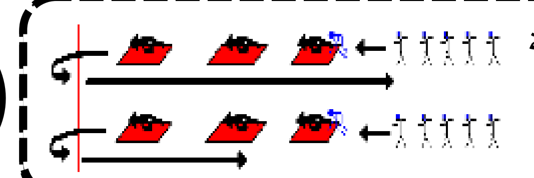
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

| اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | | اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | حاضر | غائب | جملة | | | | حاضر | غائب | جملة |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

## إخـــراج الدرس

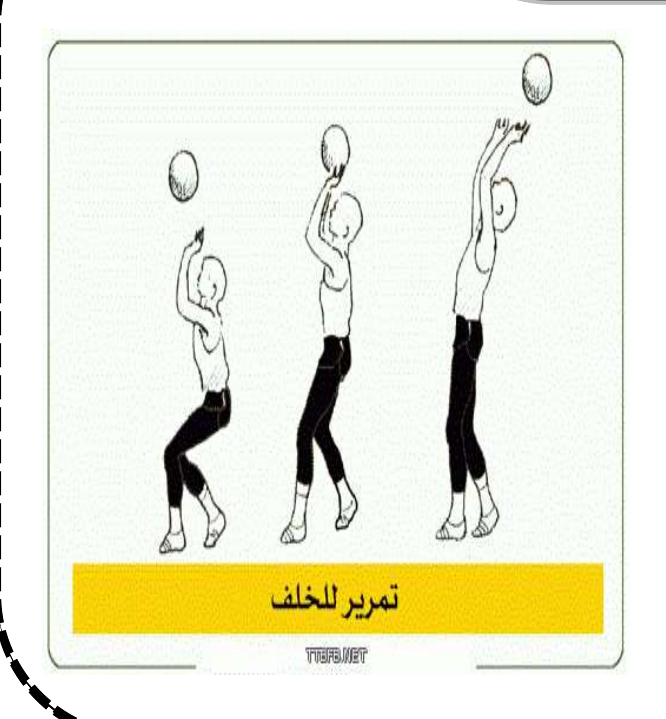
**الإحماء**

**يقسم الفصل الي اربع قاطرات وامام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الاخري عند سماع الصافرة يجري الاول من كل قاطرة للدحرجة علي المراتب حتي نهاية السباق ثم العودة الي القاطرة والفائز من ينتهي اولا**

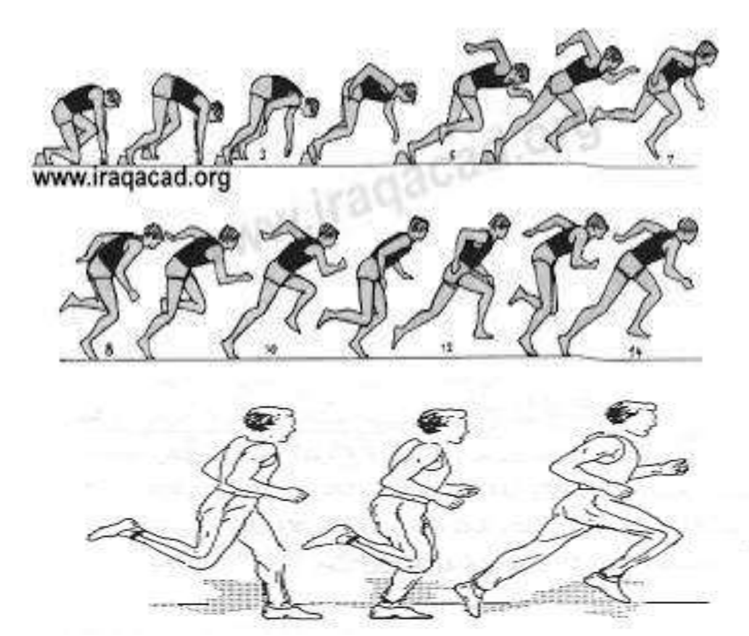





## النشـــاط التعليمي والتطبيقي



تمرير للخلف




**الختام**



المعلم : .......................... موجه المادة :.. ...................... مدير المدرسة :..... ..................

| أجزاء الدرس | الصف | السادس | الوحدة/ الأولي | رقم الدرس | ٤ |
|---|---|---|---|---|---|
| | تاريخ التنفيذ | من ...../...../........ الى ...../...../........ | موضوع | العدو من البدء المنخفض لمسافات حسب المساحة - الارسال من اعلي مواجه " | |

**أهداف الدرس**

| | |
|---|---|
| معرفي | أن يتعرف الطالب على المهارة المعطاة وطرق أدائها وخطواتها الفنية السليمة |
| مهاري | أن يتعلم الطالب المهارة المعطاة طبقا للمنهج وان يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع |
| وجدانى | الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعى والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة |

**الاحماء**

اعمال ادارية :- نزول الطلبة الى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

لعبـــــة صغيـــــرة { سباق نقل الكرات}

**الإعداد البدني**

السرعة :- مطاردة الزميل والجري خلفه كل اثنان يكونان مجموعة لمسافة ٣٠ ٤٠م .

رشاقة :- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .

قوة:- (وقوف المواجه ) دفع الزميل بقوة .

المرونة :- (وقوف – الوضع أماما ً ) تباعد القدمين لأقصى درجة .

تحمل:- الوثب في المكان ثم الجرى أماما ً ثم حجل جانبا ً يمينا ً ويساراً ثم الحجل خلفا ً .

**النشــاط التعليــمى والتطبيــقى**

| العاب قوى | موضـــوع الدرس | كرة طائرة |
|---|---|---|
| العدو من البدء المنخفض لمسافات حسب المساحة | | الارسال من اعلي مواجه " التنس " |

**.. الخطوات التعليمية :-**

١- تعليم البداية من أوضاع مختلفة :-

* الانبطاح مع رفع الذراعين عاليا ، ثم النهوض للعدو بأقصى سرعة لمسافة ٣٠ م.
* عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على الظهر .
* عمل التمرين السابق ولكن من وضع الرقود على أحد الجانبين

٢- عمل نموذج صحيح لوضع ( خذ مكانك ) ووضع ( استعد )

٣- ترك فرصة للطلاب لأداء وضع ( خذ مكانك ) ثم الانتقال لوضع ( استعد ) وعلى المعلم تصحيح الأخطاء .

٤- تعليم الانتقال من وضع ( استعد ) إلى عملية الانطلاق نفسها والتدرج في السرعة معا للاهتمام بالنقاط الفنية

**الخطوات التطبيقية :-**

* من الوقوف وعند سماع المعلم يقول "خذ مكانك " يقوم الطلاب بالتنفيذ ثم يعطى المعلم إشارة أخرى للوقوف مرة أخرى .

* يقوم المعلم بإعطاء تعليماته للطلاب بعمل مراحل البدء المنخفض "خذ مكانك استعد " ثم انطلق ويجرى الطلاب للأمام مسافة قصيرة ثم يعطى المعلم إشارة أخرى بالصافرة للعودة لأماكنهم مرة أخرى .

**الخطوات التعليمية :-**

١- شرح المهارة ، ثم عرض نموذج صحيح لها .

٢- تعليم الحركة بدون كرة ثم بكرة .

٣- أداء الإرسال أمام حائط وعلى بعد 3 م منه.

٤- توجيه الإرسال إلى أماكن يحددها المعلم .

٥- أداء الإرسال أمام حائط وعلى بعد ٦ متر منه مع رسم خط على الحائط على إرتفاع الشبكة وتوصيل الكرة لمستوى أعلى من الخط .

٦- يؤدى الإرسال أمام الشبكة وكل طالبان متواجهان على خط ال ٣ متر.

٧- عمل رقم ( ٥) ولكن على بعد ٩ متر من الحائط وبإرتفاع ٢ ونصف متر وعمل مربعات على الحائط لمحاولة توجيه الإرسال للمربعات.

**الخطوات التطبيقية** :- يقسم الفصل إلى مجموعتين

**المجموعة الأولى**

يقف الطلاب خلف خطى الجانبين كل طالبان متواجهان ، أحدهما معه الكرة ، عمل الإرسال للزميل المقابل ثم التبديل

**المجموعة الثانية**

يقف الطلاب خلف خطى الجانبين يقوم كل طالب على حدى بالوقوف على الحد النهائي للملعب ويوجه الإرسال لأماكن محددة بالملعب

**الختام**

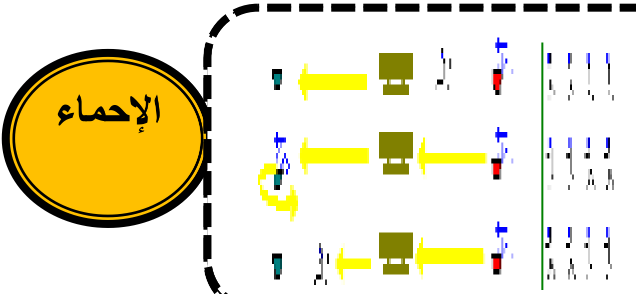
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

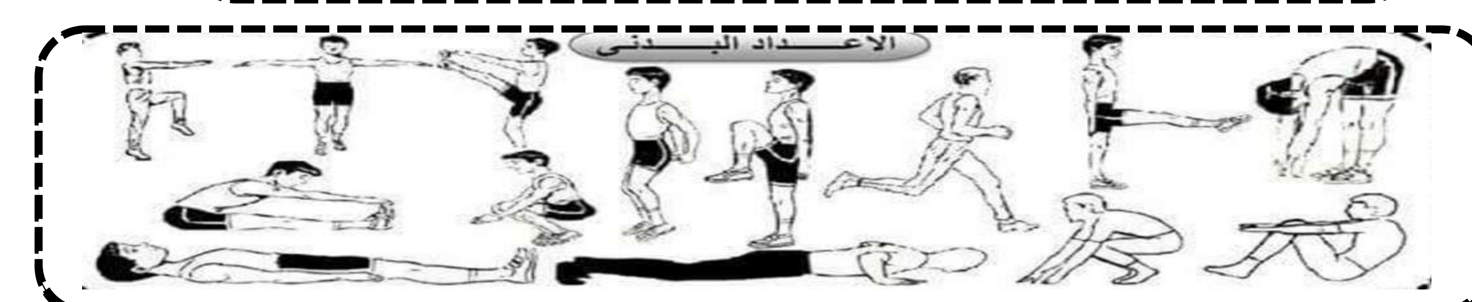
| اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | | اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | حاضر | غائب | جملة | | | | حاضر | غائب | جملة |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

# إخـــراج الدرس

## الإحماء

يقسم الفصل الي اربع قاطرات يقفون علي خط البداية وامام كل قاطرة سلة من الكرات وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة يجري الاول من كل قاطرة لاخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها الي السلة الاخري الموجودة علي خط النهاية ثم العودة. وهكذا حتي نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهى اولا

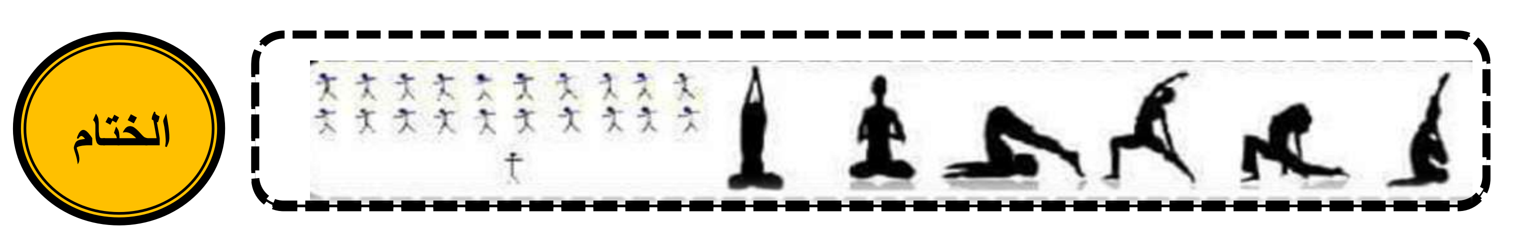





## النشـــاط التعليمي والتطبيقي



## الختام



المعلم : ...................... موجه المادة : ... ...................... مدير المدرسة :..... .................

| أجزاء الدرس | الصف | السادس | الوحدة/ الأولي | رقم الدرس | ٥ |
|---|---|---|---|---|---|
| | تاريخ تنفيذ | | موضوع | نبذة قانونية عن مسابقات العدو وكرة الطائرة | |

| أهداف الدرس | |
|---|---|
| معرفي | أن يتعرف الطالب على المهارة المعطاة وطرق أدائها وخطواتها الفنية السليمة |
| مهاري | أن يتعلم الطالب المهارة المعطاة طبقا للمنهج وان يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع |
| وجداني | الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة |

اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

**الإحماء**: لـعبـــــة صغيــــرة {الجري الحر}

**الإعداد البدني**

| | |
|---|---|
| السرعة | ( وقوف ) العدو في المكان ١٥ ثانية . |
| رشاقة | ( وقوف ) الوثب في المكان مرتين ثم ثني الركبتين على البطن |
| القوة | ( انبطاح مائل ) سند الركبة على الأرض ، ثني ومد الذراعين |
| المرونة | تمرير الكرات الطبية للزميل خلفاً من فوق الرأس ثم ثنى الظهر خلفاً. |
| تحمل | العدو ٣٠ متر ويكرر ٥ مرات مع الراحة في كل مرة. |

**النشاط التعليمي والتطبيقي**

**موضوع الدرس**

العاب قوى

نبذة عن قانون مسابقات العدو

مسابقة العدو

- يجب ألا يقل عرض المضمار عن ٥ حارات ، عرض الحارة ١٢٢ سم.
- تبد أ جميع السباقات بإشارة بدء البدء:
- تحدد بداية السباق بخط أبيض عرضه ٥ سم.
- في جميع السباقات التى لا تجرى في حارات يجب أن يكون خط البداية منحنيا.
- تبدأ جميع السباقات بطلقة مسدس آمر البدء أو من أي جهاز بداية معتمد.
- بعد النداء "خذ مكانك" يجب على اللاعبين التقدم نحو خط البداية وإتخاذ الوضع

المطلوب كل في حارته وخلف خط البداية ، ويجب ملامسة الأرض بكلتا اليدين وركبة واحدة .

- عند الأمر "استعد" يجب على اللاعب أن ينهض مباشرة لأخذ الوضع النهائي للبدء مبقيا يديه ملامسة للأرض وقدمه بمكعبات البدء
- يسمح فقط ببداية خاطئة واحدة وإذا حدثت بداية خاطئة أخرى يستبعد اللاعب من السباق حتى لو لم يسبق إنذاره.

السباق :

- أي لاعب يعوق لاعب أخر بقصد منع تقدمه يعرض نفسه للاستبعاد من السباق .
- الجرى في حارات يجب أن يلتزم اللاعب بحارته الخاصة به من بداية السباق حتى النهاية.

النهاية :

- تحدد نهاية السباق بخط أبيض عرضه ٥سم.
- يتم ترتيب المتسابقين وفقا لوصول أى جزء من أجسامهم (الجذع) بمعزل عن الرأس- الرقبة - الذراعين- الرجلين - اليدين – القدمين) إلى المستوى العمودى للحد القريب لخط النهاية.

كرة طائرة

نبذة عن قانون اللعبة

نبذة قانونية عن كرة الطائرة

الملعب

يكون عبارةً عن قاعة كبيرةٍ ومقفلةٍ ومحددة الأبعاد، ويكون طول الملعب ١٨ متراً، أما عرضه فيكون تسعة أمتار،
ويقسم إلى مربعين اثنين بخطوطٍ ذات لونٍ أبيض وسمكه ٥ سم ، وتضع كل منطقةٍ منطقتي هجومٍ ودفاع

الشبكة

طولها ٩.٥ م، وعرضها مترٌ واحد، وتكون مثبتةً على عمودين ارتفاع شبكة النساء يكون ٢.٢٤م،
أما الرجال ٢.٤٣ م

الكرة وزنها ٢٨٠جم، أما محيطها ٦٧ سم

الفريق

يتكون الفريق من اثني عشر لاعباً، ستةٌ منهم يتواجدون في الملعب وستةٌ آخرون في الاحتياط، ويقومون بتبديل أماكنهم بعد كل حركة إرسالٍ ناجحة، ويكون التبديل مع اتجاه عقارب الساعة
* تتألف مباراة كرة الطائرة من خمسة أشواط.

المباراة

للفوز بالشوط : يفوز الفريق الذي يسجل ٢٥ نقطة أولا وبتقدم نقطتين على الأقل
للفوز بالمباراة : يفوز الفريق الذى يفوز بثلاثة أشواط .
في حالة التعادل يلعب الشوط الفاصل الخامس من ١٥ نقطة وبتقدم نقطتين كحد أدنى .

**الختام**: أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

| اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | | اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | حاضر | غائب | جملة | | | | حاضر | غائب | جملة |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

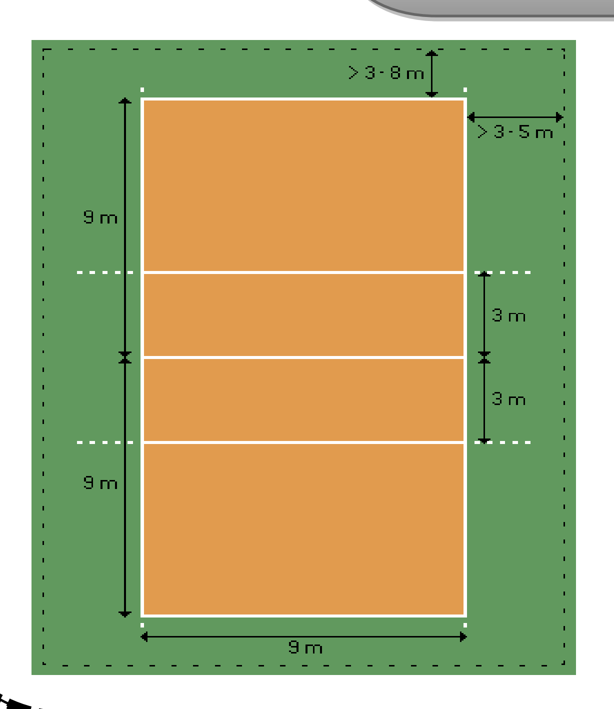
## إخـــراج الدرس




يجري التلاميذ في الملعب وعند سماع الصافرة يقف على رجل واحدة




## النشـــاط التعليمي والتطبيقي














المعلم : .................... موجه المادة :... ..................... مدير المدرسة :........................

| الصف | السادس | الوحدة/الاولى | رقم الدرس | ٦ |
|---|---|---|---|---|
| تاريخ تنفيذ | | موضوع الدرس | التقييم والقياس واختبارات الأداء في العاب القوى وكرة الطائرة | |

أجزاء الدرس

**أهداف الدرس**

| | |
|---|---|
| معرفي | أن يتعرف الطالب على المهارة المعطاة وطرق أدائها وخطواتها الفنية السليمة |
| مهاري | أن يتعلم الطالب المهارة المعطاة طبقا للمنهج وان يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع |
| وجداني | الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة |

**اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس**

**الإحماء**

لعبـــــة صغيـــــرة فوق وتحت

**الإعداد البدنـــي**

سرعة :- العدو من ٢ الى ٣٠ متر

رشاقة :- الجري عكس الاشارة

مرونة :- ( وقوف فتحا ) ثني الجذع على الجانبين بالتبادل

قوة :- ( وقوف المواجه ) شد الزميل بقوة

تحمل :- الجري في المكان دقيقتين

**النشـــاط التعليـــمى والتطبيـــقى**

**موضـــوع الدرس**

العاب قوى
التقييم والقياس واختبارات الأداء

كرة طائرة
التقييم والقياس واختبارات الأداء

التقييم والقياس واختبار الاداء المهاري:-

١- من خلال العمل في مجموعات:-

- المجموعة الاولي:- مسابقة في الجري السريع لمسافة ٥٠ م وتحديد الفائز الاول.
- المجموعة الثانية : مسابقة في التتابع بين تلاميذ المجموعة ٣٠ م ( ٤ × ٣٠ م) وتحديد الفريق الفائز.
- المجموعة الثالثة :- عمل مسابقة في الوثب العالي بين تلاميذ المجموعة وتحديد الفائز الاول ي.
- يتم تبديل المجموعات.

٢- التقييم
عمل مسابقة متنوعة بين التلاميذ في الجري و التتابع والوثب العالي

الاختبار الأول

اسم الاختبار :- الارسال من اسفل المواجه .

الغرض من الاختبار :- قياس مهارة الارسال .

الادوات والتنظيم :- ملعب كرة طائرة – كرات – يقسم النصف الاخر الي مربعات ٤.٥×٤.٥ م

طريقة الاداء :- يقف التلميذ خلف خط النهاية ويوجة الارسال في النصف الاخر من الملعب .

اسلوب التقدير :- يسجل للتلميذ صفر في حالة لمس الشبكة ويعطي خمسة درجات لكل ارسال يقع داخل المربعات .

الاختبار الثانى:-

الاختبار الثانى :- التمرير من اعلي
الغرض من الاختبار: قياس سرعة التمرير من اعلي.
الادوات و التنظيم :- حائط املس مرسوم علية خط يوازي الارض بارتفاع ٢.٥ م يرسم خط موازي الحائط علي الارض علي مسافة ١٨٠سم من الحائط – كرة طائرة – ساعة ايقاف .
طريقة الاداء :- يقف التلميذ امام حائط ويؤدي التمرير من اعلي بحيث تلمس الكرة الحائط اعلي الخط المرسوم – زمن الاداء ٣٠ ثانية
اسلوب التقدير :- يحتسب عدد التمريرات الصحيحة خلال ال ٣٠ ثانية.

**الختام**

**أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف**

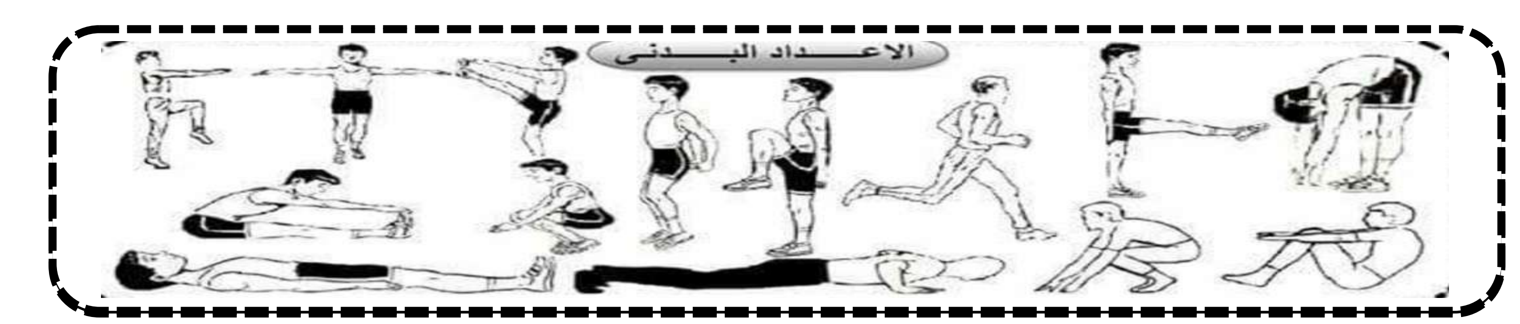
| اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | | اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | حاضر | غائب | جملة | | | | حاضر | غائب | جملة |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

## إخـــراج الدرس



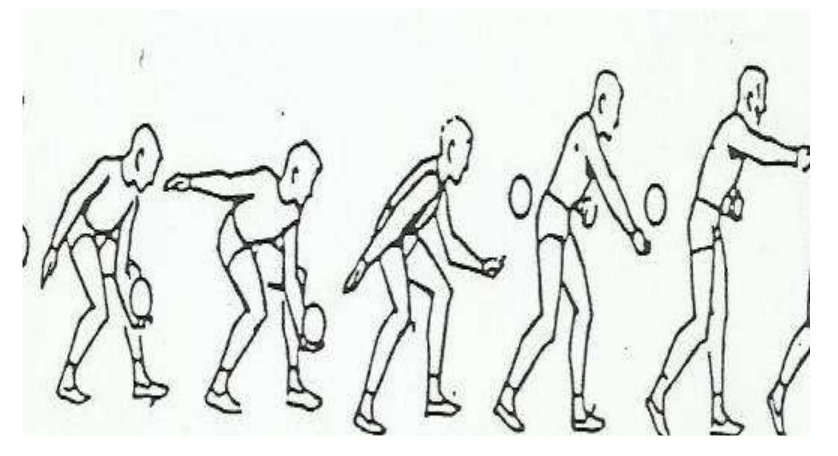

يجري التلاميذ في انتشار حر بعد الصافرة يشير المعلم بيده لأعلى أو لأسفل، فيقوم التلاميذ بالجلوس على أربع إذا أشار لأعلى أو الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عالياً إذا أشار لأسفل ..... وهكذا .






## النشـــاط التعليمي والتطبيقي





الختام

المعلم : .................... موجه المادة :... ..................... مدير المدرسة :..... ..............

.

أجزاء الدرس | الصف | السادس | الوحدة/ الثانية | رقم الدرس | ٧

تاريخ تنفيذ | | موضوع الدرس | التتابع – التسليم والتسلم - مسك واستلام الكرة

**أهداف الدرس**

| | |
|---|---|
| معرفي | أن يتعرف الطالب على المهارة المعطاة وطرق أدائها وخطواتها الفنية السليمة |
| مهاري | أن يتعلم الطالب المهارة المعطاة طبقا للمنهج وان يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع |
| وجداني | الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة |

**اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس**

**الإحماء**

لعبـــــة صغيـــــرة { صيد الحمام }

**الإعداد البدنـــي**

سرعة :- العدو من ٢ الى ٣٠ متر

رشاقة :- الجري عكس الإشارة .

مرونة :- (وقوف فتحاً ) ثني الجذع على الجانبين بالتبادل .

قوة : - ( وقوف المواجه ) شد الزميل بقوة .

تحمل :- الجري في المكان دقيقتين .

**النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي**

**موضـــوع الدرس**

العاب قوى
التتابع – التسليم والتسلم

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم المبتدأ باستخدام التتابعات الصغيرة التي يبدأ فيها بعد انتهاء الزميل من أداؤه (التتابع الزجزاجي )
٢- تعليم التسليم والتسلم من الوقوف ثم من المشي ثم من الجري الخفيف ثم من الجري السريع وتصحيح الأخطاء .
٣- التركيز على إتقان الطريقة البصرية .
٤- توزيع أفراد الفريق حسب إمكانيتهم.

الخطوات التطبيقية :-

يقسم الفصل إلى فرق تتابع كل مجموعة مكونة من أربع طلاب يقوم كل فريق على حدة بعمل التتابع وفي النهاية تحدد أحسن الفرق.

الطرق المستخدمة فى التسليم والتسلم :-

الطريقة اللا بصرية : وفيه لا ينظر المستلم لزميله أثناء الاقتراب ، وعندما يقترب من علامة معينة متفق عليها يعطي له إشارة متفرق عليها ليمد يده للخلف ليستلم العصا دون النظر للخلف وهذه الطريقة تناسب المتقدمين ولاعبي المستوى العالي .

الطريقة البصرية : أن ينظر اللاعب المستلم لزميله المسلم أثناء الاقتراب وأثناء عملية التسليم والتسلم وهى تناسب المبتدئين وصغار اللاعبين حفاظا على عدم سقوط العصا ولتقدير المسافة بين اللاعبين

كرة يد
مسك واستلام الكرة

الخطوات التعليمية :-

١- يقوم المعلم بشرح المهارة وأهميتها.
٢- يقوم المعلم بعمل نموذج للمهارة .
٣- رمي الكرة لأعلى ثم استقبالها قبل سقوطها .
٤- استلام الكرة باليدين وتصحيح الأخطاء .
٥- توضع الكرة على الأرض ثم ثني الركبتين ومسكها بالطريقة السليمة .
٦- عمل تنطيط للكرة ثم استلامها ومسكها بالطريقة السليمة .
٧- توجيه الكرة للزميل باليدين من المستوى العالي والمنخفض .

الخطوات التطبيقية :-

١- من الجري متقدما للأمام ٣ خطوات وتنطيط الكرة مرة واحدة ولقف الكرة باليدين والتكرار .
٢- من الجري في المكان ثم تنطيط الكرة مع تبديل اليدين ثم لقفها والتحرك بالجري في المكان ٣ خطوات .
٣- يقف ٩ طلاب فى دائرة المسافة بين كل واحد منهم ٣م يمرر ( ١) إلى ( ٢) من أمام الصدر ويستقبلها ( ٢) الذي يمررها بدوره إلى ( ٣) في مستوى أسفل الحوض فيستقبلها ( ٣) ويمررها إلى ( ١) في مستوى الصدر وهكذا .

**الختام**

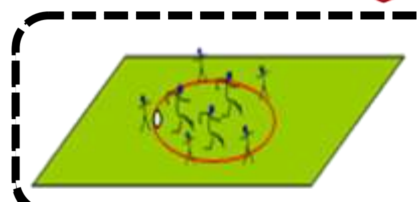
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

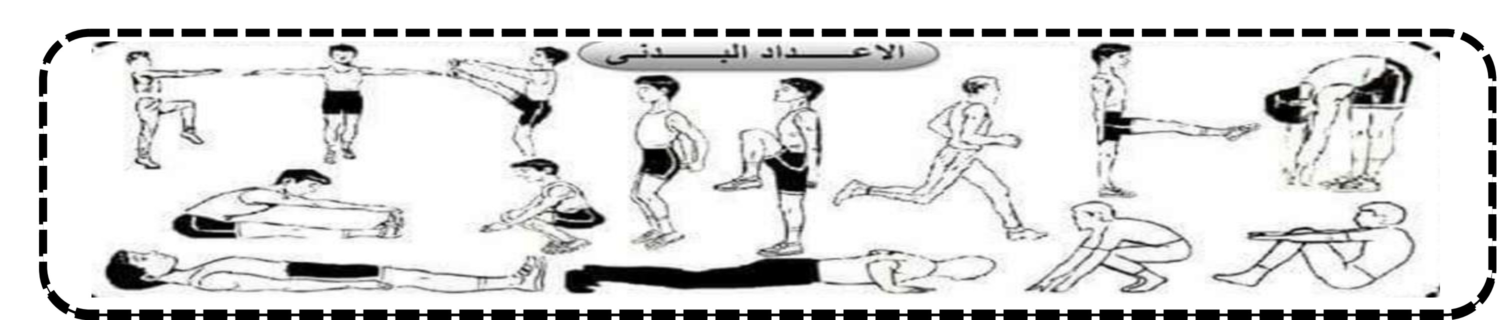
| اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | | اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | حاضر | غائب | جملة | | | | حاضر | غائب | جملة |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

## إخـــراج الدرس

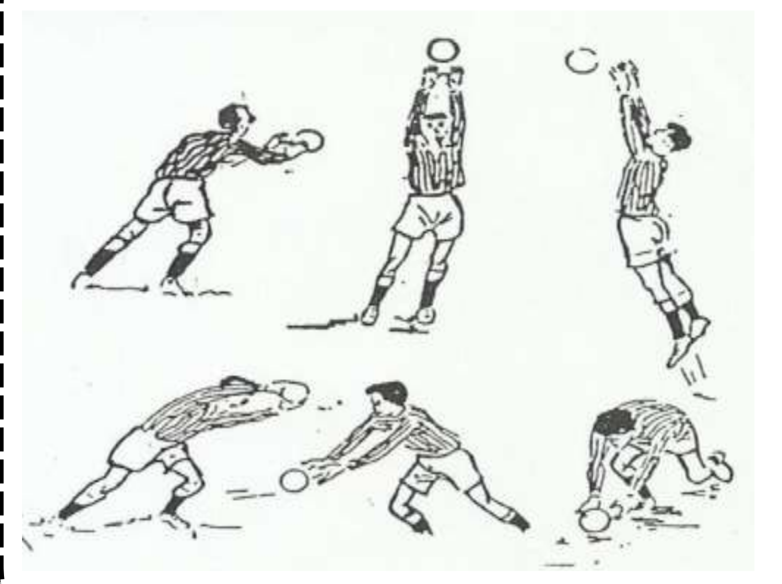
### الإحماء

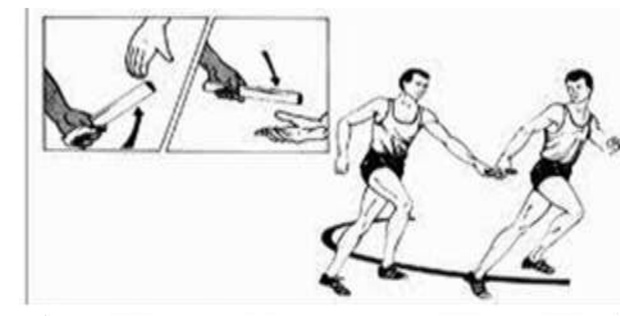
يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى أخر الحمام ويكون هو الفائز .

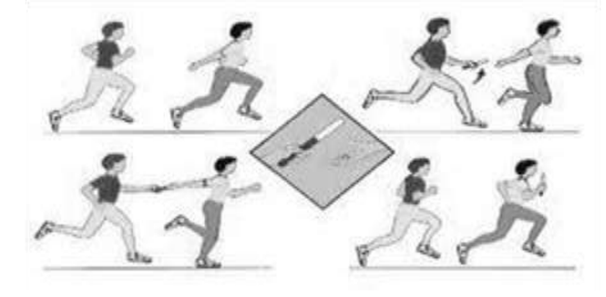





## النشـــاط التعليمي والتطبيقي







### الختام



المعلم : .................. موجه المادة :... ...................... مدير المدرسة :..... ..................

أجزاء الدرس | الصف | السادس | الوحدة/ الثانية | رقم الدرس | ٨

تاريخ تنفيذ | | موضوع الدرس | التتابع ٤×٥٠ م حسب المتاحة - التمريرة الكتفية

## أهداف الدرس

| | |
|---|---|
| معرفي | أن يتعرف الطالب على المهارة المعطاة وطرق أدائها وخطواتها الفنية السليمة |
| مهاري | أن يتعلم الطالب المهارة المعطاة طبقا للمنهج وان يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع |
| وجداني | الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة |

**اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس**

## الإحماء

لعبـــــة صغيـــــرة { لعبة التخلص من الكرة }

## الإعداد البدنـــي

السرعة ( وقوف ) الجري المتقطع للأمام والجانب

رشاقة ( وقوف- الزراعان جانباً ) الجري أماماً مع تحريك الزراعان عالياً

القوة ( رقود - لمس الرقبة ) رفع القدمين مائلاً عالياً ثم فتحهما .

المرونة ( وقوف ) دوران الزراعان اماماً أسفل عالياً .

تحمل العدو ٣٠ متر ويكرر ٥ مرات مع الراحة في كل مرة

## النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

**موضـــوع الدرس**

العاب قوى
التتابع ٤×٥٠ م حسب المتاحة

الخطوات التعليمية :-

١- عندما يصل الطالب الي نقطة معينة يتم تحديدها بين كل من المسلم والمستلم وتكون عادة حوالي ٣٠ قدم الي الخلف من منطقة تزايد السرعة ١٠م بالاضافة الي منطقة التسليم والاستلام ٢٠م حيث ينطلق المستلم بمجرد وصول الطالب المسلم الي تلك النقطة المحددة حتي يلحق به زميلة المسلم حيث يمد ذراعة للخلف في اللحظة التي يسمع فيها نداء او اشارة زميلة المسلم بحيث تتم عملية التسليم والاستلام في الربع الاخيير من التسليم والاستلام ويتم استلام العصا بطرقتين :-

- من اسفل الي اعلي * من اعلي الي اسفل

٢- في الطريقة اللابصرية يتم نقل العصا من اللاعب الاول الذي يحمل العصا بيدة اليمني ويسلمها للثاني بيدة اليسري الذي يلسلمها للثالث بيدة اليمني ويسلمها للرابع بيدة اليمني

الخطوات التطبيقية :-

يقسم الفصل إلى فرق تتابع كل مجموعة مكونة من أربع طلاب يقوم كل فريق على حدة بعمل التتابع وفي النهاية تحدد أحسن الفرق.

كرة يد
التمريرة الكتفية

الخطوات التعليمية :-

١- شرح طريقة الأداء وعمل نموذج .
٢- عمل وقفة الاستعداد بدون كرة ، ثم بكرة وتصحيح الأخطاء .
٣- التمرير على حائط وتصحح الأخطاء .
٤- التمرير بين زميلين المسافة بينهم ١٠ م .
٥- التمرين السابق مع زيادة المسافة وسرعة الأداء .

الخطوات التطبيقية :-

١- الوقوف قاطرتان أول طالب في القاطرة الأولى (١) يمرر لزميل مقابل في الجهة المعاكسة وليكن (ب) ويجري ( ١ ) ليقف خلف قاطرته ، يقوم (ب) بالتمرير للطالب الأول بالقاطرة الثانية ( ٤ ) الذى يقوم بالتمرير مرة أخرى للطالب الذى عليه الدور بالقاطرة الأولى ( ٢ ) ثم يجرى ليقف خلف قاطرته وهكذا.

٢- قاطرتان ( أ ) ، (ب) ، الطالب الأول بالمجموعة ( أ ) يمرر الكرة للطالب الأول بالمجموعة (ب) ثم يجرى للعلامة البعيدة عن مجموعته على دائرة الهدف وينتظر زميله الذي يأتى لاحتلال مكانه على الدائرة ثم يتحرل ليقف خلف المجموعة (ب).

## الختام

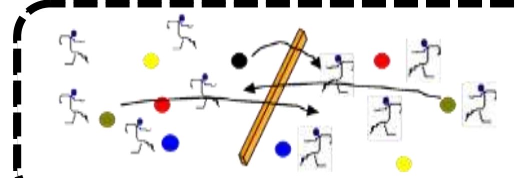
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

| اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | | اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | حاضر | غائب | جملة | | | | حاضر | غائب | جملة |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

## إخـــراج الدرس

**الإحماء**

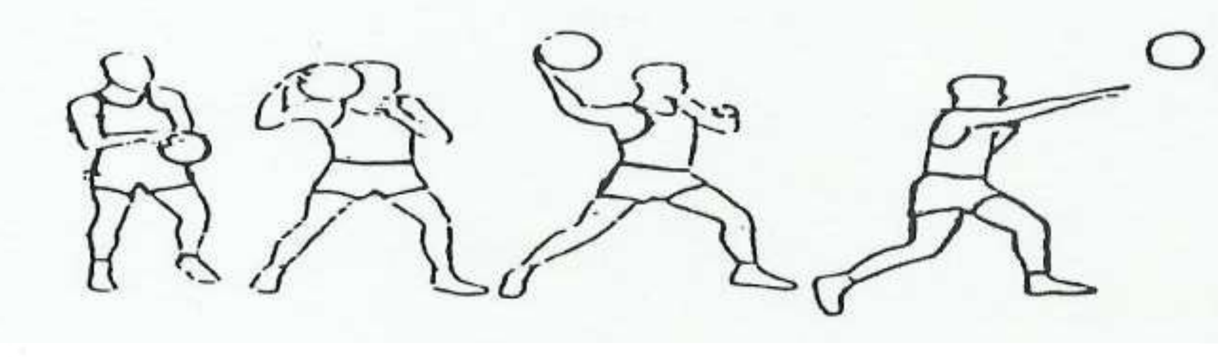
يقسم الفصل إلى فريقين – يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة إي كرة تصل

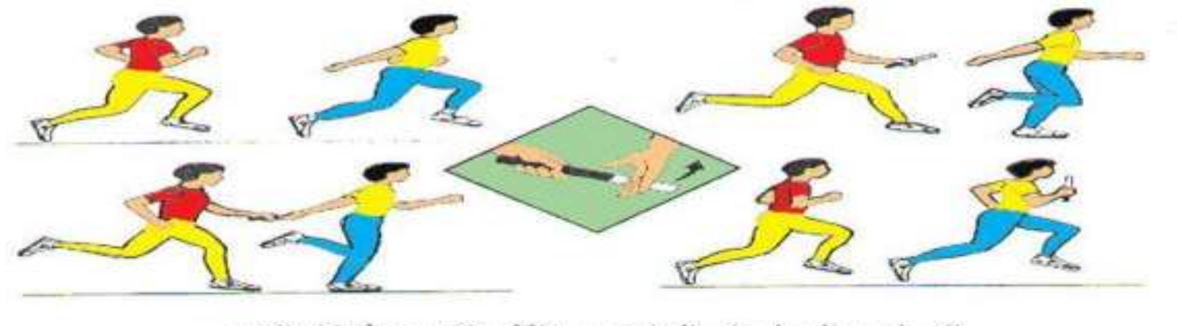







## النشـــاط التعليمي والتطبيقي





التسليم والتسلم في التتابع ... «الاستلام من أسفل اليد»

**الختام**

المعلم : ............. موجه المادة :... ...................... مدير المدرسة :..... ...................

| الصف | السادس | الوحدة/ الثانية | رقم الدرس | ٩ |
|---|---|---|---|---|
| تاريخ تنفيذ | | موضوع الدرس | الوثب الطويل " طريقة القرفصاء " - التصويب بالوثب العالي | |

أجزاء الدرس

**أهداف الدرس**

| | |
|---|---|
| معرفي | أن يتعرف الطالب على المهارة المعطاة وطرق أدائها وخطواتها الفنية السليمة |
| مهاري | أن يتعلم الطالب المهارة المعطاة طبقا للمنهج وان يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع |
| وجداني | الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة |

**اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس**

**الإحماء**

لعبـــــة صغيـــــرة { تتابع الحجل }

**الإعداد البدنـــي**

السرعة مطاردة الزميل والجري خلفه كل اثنان يكونان مجموعة لمسافة ٣٠ ٤٠م .

رشاقة (وقوف - ثبات الوسط ) الوثب عالياً مع الدوران دورة كاملة .

قوة (وقوف المواجه ) دفع الزميل بقوة .

المرونة ( وقوف – الوضع أماما ً ) تباعد القدمين لأقصى درجة .

تحمل الوثب في المكان ثم الجرى أماما ً ثم حجل جانبا ً يمينا ً ويساراً ثم الحجل خلفا ً .

**النشـاط التعليـمي والتطبيـقي**

**موضـــوع الدرس**

العاب قوى
الوثب الطويل " طريقة القرفصاء

كرة يد
التصويب بالوثب العالي

### العاب قوى

الخطوات التعليمية :-

١- اكتشاف قدم الارتقاء :- الوثب لأعلى على قدم واحدة من اقتراب قصير ٥ : ٧ خطوات والهبوط على القدم الحرة .

٢- الوثب لأعلى مع الهبوط على القدمين متباعدتين .

٣- التمرين السابق مع إطالة مسافة الاقتراب

٤- الاقتراب ثلاث خطوات ثم تعدية مانع موجود في بداية الحفرة .

٥- الاقتراب ٩ خطوات والارتقاء والهبوط بالحفرة.

الخطوات التطبيقية :-

عمل مسابقات في الوثب الطويل بين المجموعات وتحديد الفائز الأول لكل مجموعة .

### كرة يد

الخطوات التعليمية :-

١- شرح المهارة وعمل نموذج صحيح لها .
٢- الجري الحر ثم أخذ الإحساس بالمهارة بالجري ثلاث خطوات " تبدأ بالقدم اليسرى ثم القدم اليمنى فالقدم اليسرى (للمصوب الأيمن) وبدون استخدام الكرة .
٣- التعود على اتساع الخطوة الأخيرة مع أخذ ارتقاء قوي بها (للأعلى و للأمام) .
٤- تحديد مسافة الجري بثلاثة أطواق متتابعة أو رسم دوائر على الأرض وعلى خط مستقيم بحيث يبدأ الجري والخطوة الأولى بالقدم اليسرى داخل الطوق الأول والخطوة الثانية بالقدم اليمنى داخل الطوق الثاني ثم الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى داخل الطوق الثالث بحيث يتم أخذ ارتقاء قوى (للأمام و لأعلى) .
٥- نفس الخطوات السابقة ويمسك الطالب بيديه كرة ويقوم أثناء الجري بالخطوة الثانية بالاستعداد لعملية التصويب بنقل الكرة على اليد الموبة وأثناء ارتقائه يؤدي الحركات الإعدادية للتصويب من لف الجذع وتحريك اليد المصوبة للخلف وعند وصوله أقصى ارتفاع يبدأ في تنفيذ قذف الكرة .
٦- لأخذ الإحساس بقوة الارتقاء يمكن وضع إحدى الأجهزة المساعدة للوثب علي مقعد سويدي في مكان الخطوة الأخيرة لأخذ الإحساس بالارتقاء القوي بواسطتها وبدون استخدام كرة
٧- يتم تنفيذ المهارة بعد ذلك بدون كرة ثم بكرة .

**الختام**

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

| اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | | اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | حاضر | غائب | جملة | | | | حاضر | غائب | جملة |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

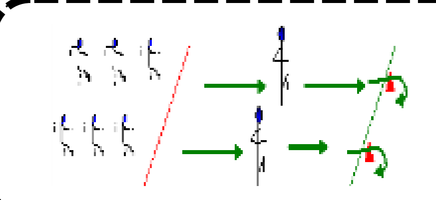
## إخـــراج الدرس

**الإحماء**

يقسم الفصل لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية ،

وعند سماع الصافرة يحجل الأول من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس التلميذ

الثاني في القاطرة والتتابع حتى أخر تلميذ والقاطرة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة

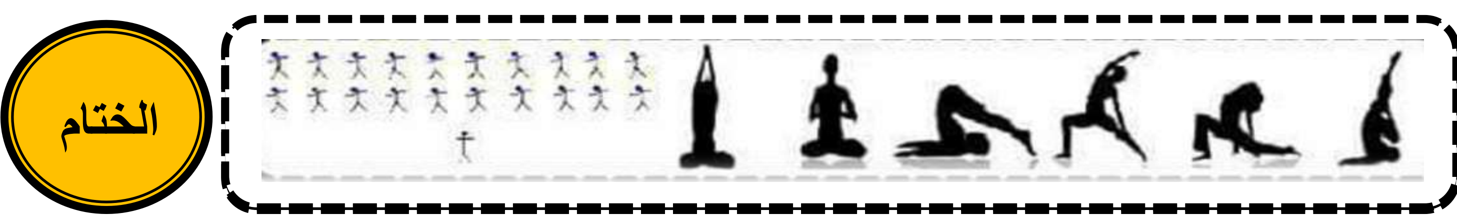





## النشـــاط التعليمي والتطبيقي



**الختام**



المعلم : ...................... موجه المادة :... ...................... مدير المدرسة :.... ............

| الصف | السادس | الوحدة/ الأولي | رقم الدرس | ١٠ |
|---|---|---|---|---|
| تاريخ تنفيذ | | موضوع الدرس | الوثب العالي الطريقة االسرجية- التصويبة الكرباجية بالوثب الطويل | |

أجزاء الدرس

**أهداف الدرس**

| | |
|---|---|
| معرفي | أن يتعرف الطالب على المهارة المعطاة وطرق أدائها وخطواتها الفنية السليمة |
| مهاري | أن يتعلم الطالب المهارة المعطاة طبقا للمنهج وان يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع |
| وجداني | الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة |

**اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس**

لـعبـــــــة صغيـــــــرة سباق مسك الكرة

**الإعداد البدنـــى**

السرعة( وقوف ) نط الحبل بسرعات مختلفة .

رشاقة ( وقوف - ثبات الوسط ) الوثب بالقدمين داخل الدوائر.

قوة ( الرقود ) رفع القدمين زاوية ٤٥ درجة

المرونة( وقوف ) تمرير الكرة للزميل خلفاً من الجانب الأيمن مع لف الجذع يميناً .

تحمل ( وقوف - ثبات الوسط ) الوثب بالقدمين معاً للأمام وللخلف لمدة ٣ق

**النشـــاط التعليـــمى والتطبيـــقى**

**موضـــوع الدرس**

العاب قوى

الوثب العالي الطريقة االسرجية

الخطوات التعليمية :-

١- يقترب الواثب الأيمن من ناحية اليمين .
٢- جري متدرج في السرعة في خط مستقيم وبزاوية للعارضة.
٣- ميل الجذع للخلف بصورة ملحوظة في الخطوات الأخيرة.
٤- تزداد الخطوة الأخيرة في الطول وينخفض مركز الثقل.
٥- خلال الخطوة الأخيرة قبل الارتقاء تتحرك الذراعان في حركة سريعة للخلف وأسفل ثم للإمام ولأعلى في حركة موازية لحركة المرجحة من الذراعين والرجل الحرة.
٦- خطوة الارتقاء سريعة مع دفع الحوض للإمام.
٧- يتم مرجحة الذراعين معا في اتجاه واحد قبل وأثناء الارتقاء.
٨- يتم الارتقاء بمقابلة القدم القريبة من العارضة للأرض وتكون مقابلة العارضة بالصدر والبطن .
٩- الهبوط على الرجل الحرة والذراعين ثم الدحرجة على الكتفين والحوض .
١٠- ثني الركبتين أثناء التعدية ودفع الحوض لأعلى .

المراحل الفنية :-

يقف الفصل في قاطرة وعلى بعد مناسب من العارضة ويقوم كل طالب بأداء المهارة على حدى

كرة يد

التصويبة الكرباجية بالوثب الطويل

الخطوات التعليمية :-

١- التصويب من الثبات مع أخذ ٣ خطوات .
٢- التصويب من فوق جهاز الوثب العالي .
٣- التصويب بالوثب العالي من فوق الزميل (دفاع سلبي )
٤- التصويب بالوثب العالي من فوق الزميل( دفاع إيجابي )
٥- تنطيط الكرة مرة واحدة والتصويب .

المراحل الفنية :-

- ثلاث مجموعات ثنائية إحداهما لاعب على دائرة الهدف ○ والأخر لاعب خلفى ● يتم تبادل الكرات فيما بينهم وعندما ينادى المعلم على اسم طالب الدائرة يقوم بالتصويب على الهدف .
- يقف طالب (أ) عند نقط ال ٩ متر ومواجه بالظهر للمرمى ، يقف أمامة قاطرة من الطلاب على بعد ٢متر ،يمرر الطالب الأول ( ١ ) للطالب (أ) ثم يجرى ليستلم الكرة منه مرة أخرى عند ال ٩متر ثم يصوب على المرمى ثم يجرى للوقوف خلف القاطرة .

**الختام**

**أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف**

| اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | | اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | حاضر | غائب | جملة | | | | حاضر | غائب | جملة |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

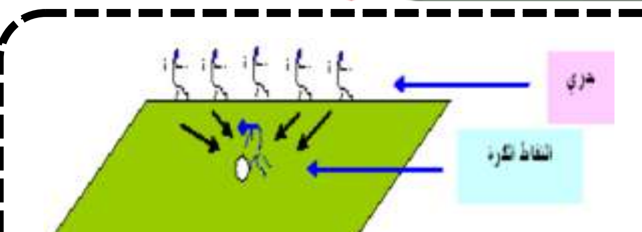
## إخـــراج الدرس

**الإحماء**

يجري التلميك حول الملعب وف منتصف الملعب كرة

وعند سماع الصافرة يجري التلميك نحو الكرة لمسكها

والتلميذ الذي يصل أولا يصيح هو الفائز






## النشــاط التعليمي والتطبيقي



**الختام**

المعلم :.......................موجه المادة :... ........................ مدير المدرسة :..... ..............

| الصف | السادس | الوحدة/ الثانية | رقم الدرس | ١١ |
|---|---|---|---|---|
| تاريخ تنفيذ | | موضوع الدرس | بعض القواعد القانونية عن سباقات الوثب - وكرة اليد | |

أجزاء الدرس

**أهداف الدرس**

| | |
|---|---|
| معرفي | أن يتعرف الطالب على المهارة المعطاة وطرق أدائها وخطواتها الفنية السليمة |
| مهاري | أن يتعلم الطالب المهارة المعطاة طبقا للمنهج وان يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع |
| وجداني | الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة |

**اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس**

**الإحماء**

لعبـــــــة صغيــــــــرة تعدية الحواجز

**الإعداد البدنـــي**

السرعة ( وقوف ) ثني الركبتين كاملاً عند سماع الإشارة أو الصفارة

رشاقة ( الجلوس علي أربع )قذف القدمين للخلف وثنيهما مع التكرار .

قوة ( وقوف- الزراعان جانباً ) الجري أماماً مع تحريك الزراعان عالياً .

المرونة ( وقوف) دوران الذراعان أماماً أسفل ببطء .

تحمل ( وقوف ) ثني الركبتين و المشي أماماً علي اليدين للوصول لوضع الإنبطاح المائل .

**النشــاط التعليـــمى والتطبيـــقى**

**موضـــوع الدرس**

العاب قوى
بعض القواعد القانونية عن سباقات الوثب

كرة يد
بعض القواعد القانونية عن كرة اليد

الوثب العالي
المقاسات :-١- الحد الادنى لطول طريق الاقتراب يجب ان يكون ١٥م
يجب ان لا تقل المسافه بين القائمين عن ٤ متر ولا تزيد عن ٤,٠٤م * الطول الكلي للعارضة هو ٤ م .
* واقصى وزن لها يكون ٢ كجم .
* مساحة منطقة الهبوط ٥ م × ٣ م .
حل العقده :-المتنافس الذي لديه اقل مجموع من المحاولات الفاشله خلال المنافسه يحصل على اعلى مركز. مثال :-اجتاز المتنافسون ( أ ب ج د ) جميعهم ارتفاع ١,٩٢ م وفشلوا في اجتياز ١,٩٤ م ففي هذه الحاله تطبق القاعده الخاصة بالعقد . فقد اجتاز ( د ) ١,٩٢م في المحاولة الثانية والباقون في المحاوله الثالثه وعليه يصبح ( د ) هو الفائز .

الوثب الطويل
المقاسات .
* يجب ان لا تقل المسافه بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ١٠ امتار .
* تقاس مسافة اللاعب من اخر اثر تركه أي جزء من جسم اللاعب الى نهاية خط الارتقاء الاقرب لمنطقة الهبوط حتى ولو كان الصلصال موجوداً .

الملعب : طوله ٤٠ متر والعرض ٢٠ متر . -
يتكون من منطقتين للمرمى ومنطقة للعب .
يوجد أمام كل مرمى منطقة المرمى .
تحدد منطقة المرمى بخط منطقة المرمى )خط ال ٦ متر
خط ال ٦ متر: يبعد ٦متر من خط المرمى وموازى له ، يرسم بخط طوله ٣ متر أمام المرمى مباشرة .
خط الرمية الحرة : يبعد ٩ متر من خط المرمى وهو خط متقطع طول كل جزء منه والمسافة بينهم ١٥ سم .
خط الرمية الجزائية : يبعد ٧متر من خط المرمى وطوله ٥متر
خط حدود حارس المرمى :على بعد ٤م من خط المرمى وطوله ١٥سم وموازى لخط المرمى .

المباراة : تتكون من شوطين كل شوط 30 دقيقة بينهما فترة راحة ١٥ ق وللاعبين سن ٥٦ سنة .
يكون الشوط ) ١٥ ق لفرق الناشئين من ١٢ : لأقل من ١٦ سنة ويكون الشوط ٢٠ ق لسن من ٨ : لاقل من ١٢ سنة .
إذا تعادل الفريقين هناك وقت إضافى أول على
إذا انتهى الوقت الإضافى الأول بالتعادل يلعب وقت إضافي ثانى من شوطين بعد فترة راحة مدتها ٥ دقائق وبعد إجراء قرعة جديدة مدة كل شوط ٥ مع ١ دقيقة فترة راحة بين الشوطين .
إذا انتهت المباراة بالتعادل يحدد الفائز وفقا للقواعد الخاصة بالمسابقة

**الختام**

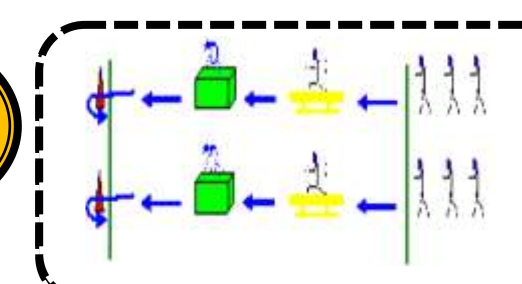
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

| اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب حاضر | غائب | جملة | اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب حاضر | غائب | جملة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

## إخـــراج الدرس

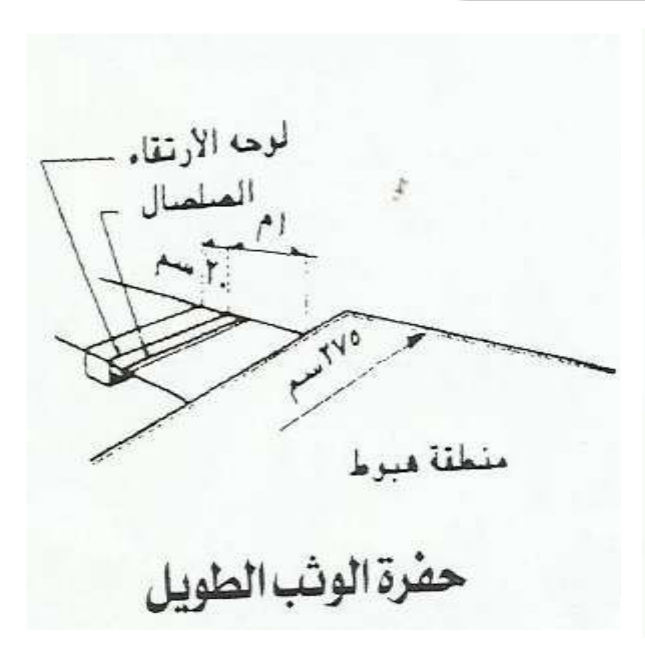
### الإحماء

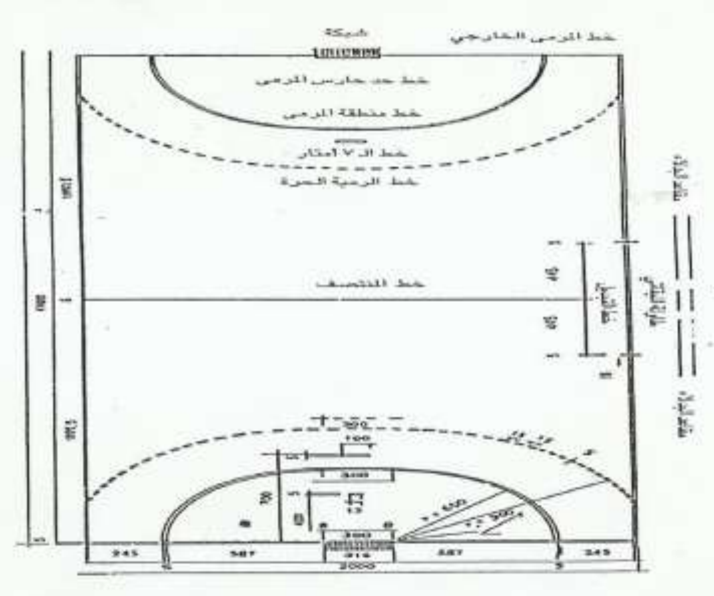
يصنع المعلم في بداية الملعب مقعد سويدي وفي المنتصف صندوق مقسم وعلى نهاية الملعب اقماع ويقسم الفصل الي مجموعتين متساويتين وعند سماع الصافرة تقف كل مجموعة فوق المقعد للقفز بالقدمين ثم الجري الي المراتب والصعود فوقها والقفز باليدين والقدمين والدوران حول القمع .






## النشـــاط التعليمي والتطبيقي








المعلم : ..................... موجه المادة :... ....................... مدير المدرسة :.... ................

| أجزاء الدرس | الصف | السادس | الوحدة/ الثانية | رقم الدرس | ١٢ |
|---|---|---|---|---|---|
| | تاريخ تنفيذ | | موضوع الدرس | التقييم والقياس واختبارات الاداء الفنية | |

**أهداف الدرس**

| | |
|---|---|
| معرفي | أن يتعرف الطالب على المهارة المعطاة وطرق أدائها وخطواتها الفنية السليمة |
| مهاري | أن يتعلم الطالب المهارة المعطاة طبقا للمنهج وان يؤديها بصورة سليمة قدر المستطاع |
| وجداني | الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة |

**اعمال ادارية :- نزول الطلبة إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس**

**الإحماء**

لـعبــــــة صغيــــــرة { سباق الدحرجة }

**الإعداد البدنـــــي**

السرعة ( وقوف ) الجري لمسافة ٥٠ متر وقياس الزمن

رشاقة ( وقوف ) الجري الزجزاجي بين العلامات أوالأقماع .

القوة (جلوس جثو - مواجهة الحائط ) دفع الحائط باليدين .

المرونة ( وقوف الأبهامين أسفل الذقن ) دفع الرأس لأعلي

تحمل ( وقوف ثني الركبتين و الكتفين علي الأرض ) دفع خلفاً ثم أماماً ثم الوقوف مع الأرتكاز علي اليدين

**النشـــاط التعليـــمي والتطبيــقي**

**مـوضــــوع الدرس**

العاب قوى
التقييم والقياس واختبارات الاداء الفنية

كرة يد
التقييم والقياس واختبارات الاداء الفنية

الاختبار الأول

الاختبار الاول :- عدو ٦٠م من البدء العالي .
الغرض من الاختبار :- قياس مهارة العدو من للبدء العالي .
الادوات و التنظيم :- ساعة ايقاف – خط بداية ونهاية بينهما مسافة ٦٠ م .
طريقة الاداء :- يتخذ التلميذ وضع البدء المنخفض خلف خط البدء وعند سماع اشارة البدء يقوم التلميذ بالعدو الي ان يتخطي خط النهاية يحسب الزمن من لحظة الانطلاق وحتي تخطية خط النهاية .
اسلوب التقدير :- يسجل التلميذ الزمن الذي استغرقة في قطع مسافة الستين متر .

الاختبار الثاني:-

الاختبار الثاني:- الوثب العالي
الغرض من الاختبار :- قياس مهارة الوثب العالي.
الادوات و التنظيم :- جهاز وثب عالي – حفرة وثب .
طريقة الاداء :- حدد بداية ارتفاع العارضة طبقا للمستوى .
اسلوب التقدير :- يسجل اعلي مسافة وثب للتلميذ.

قياس اتقان الطالب لتنطيط الكرة

الأدوات :

- كرة يد .
- يقف الطالب خلف خط البداية وعلى شكل قاطرة ، يوضع أمام القاطرة عدد من الأعلام ، والمسافة بين كل علم والأخر ٢م ، والمسافة بين أخر علم وخط البداية ١٥م .
- يقوم الطالب الذي يقف أمام القاطرة ومعه الكرة – عند الإشارة بتنطيط الكرة من الحركة متعرجا بين الأعلام إلى أن يصل إلى العلم الأخير فيلف من حوله ، ويعود بالطريقة نفسها إلى خط البداية ، ويسلم الكرة للطالب الذي يقف أمام القاطرة ويقف

**الختام**

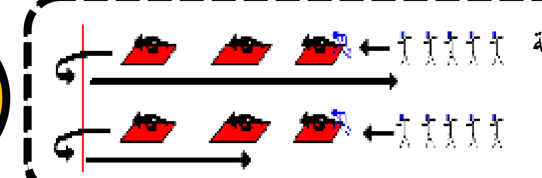
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

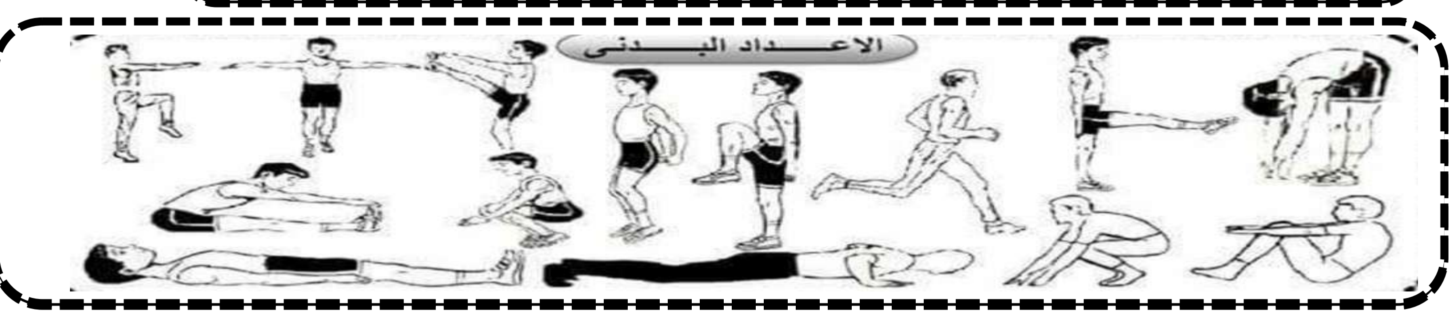
| اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | | اليوم والتاريخ | الفصل | الحصة | عدد الطلاب | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | حاضر | غائب | جملة | | | | حاضر | غائب | جملة |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

## إخـــراج الدرس

### الإحماء

يقسم الفصل الي اربع قاطرات وامام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الاخري عند سماع الصافرة يجري الاول من كل قاطرة للدحرجة علي المراتب حتي نهاية السباق ثم العودة الي القاطرة والفائز من ينتهي اولا






## النشـــاط التعليمي والتطبيقي






### الختام

المعلم : ................. موجه المادة : ........................ مدير المدرسة :.................